



如何有效应对更年期

王 蓉 (四川省南充市嘉陵区妇幼保健院 四川南充 637000)

中图分类号: R173 文献标识码: A 文章编号: 1009-5187 (2019) 06-125-01

更年期是一个正常人不可避免的生理阶段。即将进入更年期的女性,一般年龄大约为 45-55 岁。针对年龄偏向年轻的女性而言,在即将进入更年期时,还没有从工作岗位上退下来,依然承担着工作的压力,再加之更年期的相关生理表现,将感觉到明显的焦虑、抑郁、烦躁等负性情绪。这些症状的产生,将对家人造成一定的影响,严重情况下甚至使得包括本人在内的全家都受到困扰。那么,有没恰当的方式,能够有效规避或者减轻更年期相关表现所带来的负面影响呢?答案是有的。

针对进入更年期的女性而言,重点是要注意以下几个方面:

一是要注意自我的情绪调节。要注意调整心态,在感觉情绪可能失控情况下,控制自己的言行举止,避免对身边人造成不良的影响。可以采取深呼吸的方式,放松心情,调节情绪。

二是要注意有效的饮食干预。合理分配一日三餐,注意健康饮食,有效改善皮下脂肪厚度。尽可能安排优质蛋白类食物,并尽可能减少脂肪类食物的摄入。晚餐要注意清淡、不油腻、易消化。

三是要注意及时就医诊疗。如果觉得心跳明显变化,要及时寻求专业医生帮助。不要自己闷在心里,任由症状一直存在。积极通过医生干预,避免造成严重后果。

四是要注意坚持身体锻炼。要尽可能坚强身体锻炼,持之以恒,中途不间断。即便是之前没有进行过健身锻炼,在进入更年期后才开始也不算太迟。通过锻炼,增强体质,可以有效预防骨质疏松等更年期疾病的发生。

五是要注意自我皮肤护理。秋冬季节要注意使用保湿霜,不要在挠痒时抓破皮肤,沐浴后及时在干燥处涂擦保湿霜,避免皮肤干燥导致不适。

六是要注意避免接触污染。要尽可能避免接触化学产品,坚持不染发。杜绝染发剂重的化学染料对人体造成的损害。要注意

温和洗发以保护头发。

七是要注意享受自我时光。针对部分不爱交际的女性而言,进入更年期后将越发明显。这种情况下,要尽情享受独处时光。尽可能寻求自己的一些自我爱好,诸如绣花、书画、阅读、看电影等,并在生活中有效实施,以有益身心。

八是要注意保持充分休息。首先要注意保持足够的睡眠,养成早睡早起的好习惯。但是,如果部分更年期女性睡眠质量不好而经常打盹,则可以不用刻意地进行纠正,因为适当打盹也可以有效缓解身体不适。睡眠质量降低,是更年期女性明显表现之一。如果白天有打盹的征兆,就应当及时去到合适的地方,适当的静一静,以有效弥补晚上睡眠不足带来的困倦。

而作为更年期女性的家人,对于更年期女性如何应对呢?重点是要注意以下几个方面:

一是要积极进行心理开导,多给予关爱和理解。更年期的女性会出现情绪激动不稳定的情况,经常由于一点小事就大吵大闹,其实事情过后她们自己也非常后悔。因此,家庭成员要多予以关爱,进行有效的心理疏导,进而有效减轻其无助感以及焦虑情绪。

二是要尽可能多帮忙做家务,减轻其压力。作为家庭成员,除了对其予以必要的关心关爱之外,还要尽可能地协助她们做一些力所能及的家务,减轻其负担。

三是要尽可能多陪伴,引导其适当户外运动。对于更年期的女性而言,一旦静下来就会胡思乱想。所以必须尽可能避免其长期独处。尽可能安排时间陪伴她们到户外游玩,调节和释放其心理压力。

最后,要注意以不变应万变。针对更年期女性而言,经常产生发怒、激动甚至哭泣的情况,这种情况下,只要其身边有人陪护,进行有效安抚,帮助其缓解抑郁症状,释放压力,就可以很快安静下来,这种方式百试百灵。

抑郁症怎样治疗效果好

杨 华 (四川省南充精神卫生中心 637000)

中图分类号: R749.4 文献标识码: A 文章编号: 1009-5187 (2019) 06-125-02

许多人由于生活压力过大,产生过度焦虑、压抑与烦躁的心理,在这一过程中,倘若不注重心理调节,将情绪通过诉说、发泄等方式进行排解,就容易产生抑郁症,不仅对患者的心理健康产生影响,部分抑郁症患者甚至由于心理问题会导致自杀,情节较为严重。由此可以看出,抑郁症是影响患者心理健康的主要疾病之一,本文通过对抑郁症的概念进行介绍,说明了抑郁症产生的原因,分析抑郁症治疗的目标与原则,对抑郁症的治疗效果进行了探讨。

一、什么是抑郁症?

抑郁症是指患者由于心理状况不佳而产生的抑郁疾病,是心理疾病的一种,这种病症也是心理障碍的主要特征,患者由于压力过大、突然患病等原因,会对身边的任何事都提不起兴趣,不仅对身边的人和事物产生悲观的心理,还会对自身的能力发出质

疑,产生自卑心理。随着抑郁症时间的加长,病情的加重,患者逐渐出现幻觉,并具有自杀倾向。抑郁症并且容易反复发作,持续时间较长。我国现阶段抑郁症确诊率较高,近几年来,具有上升趋势、低龄趋势、程度加重趋势,应当引起社会的广泛注意。

二、抑郁症产生的原因

抑郁症的产生不仅仅是心理情绪的单独作用,还和人的生理习惯,所处的社会环境有一定关系,从生理方面而言,家族遗传、神经生化、神经内分泌等都有可能引起抑郁症的产生。从心理方面来说,抑郁症在发作之前具有明显的病前特征,比如心情低落、焦虑、压力过大、暴躁易怒等,成人在遭遇生活巨大变故或疾病时,容易成为出发抑郁症的关键点。抑郁症发病是由以上多种因素共同产生的,单独的心理变化或生理变化甚至社会环境变化都无法引起抑郁症的产生,在抑郁症产生过程当中,遗传因素对抑郁症



的影响是次要的,环境因素对抑郁症的影响是主要的,二者互相影响,容易促进抑郁症的发作。

三、抑郁症治疗的目标和原则

抑郁症的治疗目标分为三个层次,第一个层次是提高抑郁症的治疗率,减少抑郁症患者的自杀倾向和自残率,并对患者在患病过程中产生的焦虑、自卑、抑郁等心理进行治愈。第二个层次是提高抑郁症患者生存质量,抑郁症对患者的生活和工作产生了强烈影响,通过治疗,恢复抑郁症患者的生活状态与工作岗位,减少抑郁症对患者正常生活的影响。第三个层次是防止抑郁症患者复发。

抑郁症在治疗过程中有以下原则,一是个体治疗原则,以个体为单位进行抑郁症治疗,针对不同患者的情况采取不同的治疗方法;二是缓慢递增原则,在对抑郁症患者的用药过程中,应当从小剂量开始使用,减少副作用的同时也保证治疗效果;三是多方便治疗原则,在治疗过程中,采取用药治疗与心理治疗相结合的治疗方式,提高治疗效率与质量。

四、抑郁症怎样治疗效果好?

(一) 抑郁症的中医治疗

抑郁症的中医治疗主要包括中医药物治疗和针灸治疗,在药物选择上,一般选取能够调理情绪、提神醒脑、调理气血的药物,主要保证人体肝脏功能的平衡,可以通过饮用解郁汤、黄连阿胶汤、平心忘忧汤等中药汤,对抑郁情绪进行调节,利用合欢花、枸杞子等清热解毒安养心神的药物,调节人体阴阳平衡。在此基础上,可以配合针灸治疗,对于抑郁症有关的穴位进行针灸,这种方式虽然效果较慢,但由于中药副作用较小,也能够达到较好的治愈效果。

(二) 抑郁症的西医治疗

抑郁症的西医治疗是一种较为能够直接减轻患者抑郁症状的治疗措施,但是西药治疗容易产生并发症,因此患者一般服用中药配合服用西药来进行治疗。采取西医治疗的抑郁症患者,用

药剂量会随着治疗过程的增加而增加,并且由于治疗过程中药物种类会进行多次更换,抑郁症患者容易产生较强的药物依赖性。抑郁症还应结合心理治疗提高治疗的有效性,比如精神放松心理疗法对抑郁症治疗具有较为显著的作用。

(三) 物理疗法治疗抑郁症

物理疗法治疗抑郁症是通过采取物理仪器的方式,对患有精神疾病的患者进行治疗,一般适用于有自杀倾向或者对身体损害较为严重的重度抑郁症患者。一般情况下,使用的治疗方法有电休克治疗、重复跨颅刺激、光疗等,其中重复跨颅刺激治疗适用于轻中度的抑郁发作情况。利用物理方法治疗抑郁症,不是永久性的,患者治疗过后还容易复发,因此所受争议较大。

(四) 心理治疗抑郁症

抑郁症的根本发明原因是患者心理情绪对患者产生了不良影响。常见的抑郁症心理治疗方法包括对抑郁症患者进行心理支持,对抑郁症患者的认知行为进行分析,通过对患者的人际关系与婚姻和家庭情况进行明确,有针对性的对抑郁症患者进行心理治愈。其中,认知行为治疗是心理治疗抑郁症最有效果的治疗方式,改变患者思想情绪感受,缓慢消除抑郁症状。

(五) 日常饮食改善抑郁症

对于抑郁症患者而言,可以食用提高人体兴奋性或者缓解心理障碍的食物改善抑郁症状。抑郁症患者由于食欲不振比较容易缺乏铁元素和叶酸元素,缺乏这两种元素会导致失眠健忘和情绪波动较大,时间较长,会引发抑郁现象,患者通过食用菠菜,不仅能够改善维生素,也能够通过补充铁元素与叶酸,改善焦虑心态。

五、结语

总之,抑郁症患者进行症状确诊后,应当明确抑郁症治疗的目标和原则,利用中医治疗、医学治疗、物理治疗、心理治疗、饮食改善等,选择适合自身抑郁症,情况的治疗方式,可以采取多种手段结合治疗的方式,保证治疗效果和质量。

子宫肌瘤,是去还是留

王丹 (广汉澄铭医院 四川德阳 618300)

中图分类号: R737.33

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187 (2019) 06-126-02

子宫肌瘤是一种发病率较高的妇科疾病,属于一种常见的生殖系统良性肿瘤疾病。子宫肌瘤的疾病类型较多,不同类型,不同大小,不同病情程度的子宫肌瘤会对患者的健康产生不同的影响,严重时会引起女性发生不孕。因此,当女性朋友一旦被确诊为子宫肌瘤时,多数患者均会惊慌失措,常常会询问医生是否有立即采取手术的方式来剔除子宫肌瘤,避免造成不孕。但其实并不是所有的子宫肌瘤均需采取立即剔除的方式进行处理,只有部分情况下需采取相应的治疗措施对子宫肌瘤进行治疗干预。因此,女性朋友在确诊为子宫肌瘤后,无需惊慌,要积极地咨询医生,根据医生的意见进行处理。那么到底哪种情况下的子宫肌瘤无需进行特殊治疗处理,而哪些子宫肌瘤则需积极采取有效的方式进行治疗呢?

◆无需治疗的情况

对于无症状的子宫肌瘤来说,一般无需采取临床治疗。很多女性在发生子宫肌瘤之后并不会表现出明显的临床症状,多数都是在进行体检的过程中检查出来的。对于这类没有临床症状,不会对健康和生活产生影响的子宫肌瘤,是无需进行临床治疗的,但是需要随诊观察,临床上称之为期待疗法。

从临床实践来看,绝大多数的子宫肌瘤在机体内并不会“兴风作浪”,对于这种无症状的子宫肌瘤来说,在发病后往往会一

直伴随患者,但却不会对患者的机体健康和日常生活造成不利影响,待到患者进入绝经期之后,绝大多数的子宫肌瘤会随之发生萎缩。这主要是由于子宫肌瘤是一种激素依赖性肿瘤疾病,而女性在绝经后激素水平会显著降低,使得子宫肌瘤失去了维持存在的驱动力,自然就会逐渐萎缩,甚至是消失。因此,对于无症状,且不会对机体健康产生影响的子宫肌瘤,无需进行临床治疗,只需定期随诊,关注其变化情况即可。

◆需积极治疗的情况

(1) 有症状的子宫肌瘤

其一是粘膜下的子宫肌瘤或者是其他类型的可造成宫腔增大、变形的子宫肌瘤,这类子宫肌瘤患者往往会表现出月经量过多、异常子宫出血,会引起患者出现不同程度的贫血,对于这类子宫肌瘤就需要积极地进行临床治疗。其二是导致子宫增大而造成压迫症状的子宫肌瘤,例如压迫膀胱造成尿频、压迫直肠造成便秘,对于这类子宫肌瘤也需采取相应的措施进行积极地治疗。在此需要注意的是,以往临床曾将子宫大小类似于孕10-12周的情况作为手术指征,但目前临床已经不再单纯将子宫大小作为治疗指征,而是重点考虑是否引起压迫症状。其三是子宫肌瘤引起了痛经、腹痛等症状,在排除其他病因的基础上,需针对子宫肌瘤给予合理的治疗。

(2) 怀疑恶变的子宫肌瘤